

# 学業と部活動を高い次元で両立する

神川 明彦（明治大学付属明治高等学校・中学校サッカー部総監督）

## 1. サッカー部総監督就任

2017年1月29日に明治大学付属明治高等学校・中学校サッカー部総監督に就任。その初日の様子はいまでも鮮明に覚えている。当日は練習試合を行い、メンバー選考は選手たち自身に委ねた。多数の部員が存在しており、全てを把握することはできなかったが、以下の点を導き出した。

- ・みんなサッカーが好き。
- ・和気藹々とプレーしている。
- ・チームとしての一体感、規律が足りない。

要するに「普通の高校の部活動」といった印象を受けた。しかしながら、4月には関東大会東京都予選が控えていた。この大会で勝利するためには、これまでの経験を活かすことに加えて、選手たちとコミュニケーションをとりながら、チームがひとつになる必要があると感じた。

## 2. 成長する環境づくり

まず着手したことは「目標設定」である。明治高校における部活動の位置づけや存在意義を考慮した結果、以下の目標を設定し、毎週行うミーティング等で幾度も発信し続けた。

- ①校訓および教育方針に沿った活動
- ②ピッチ内外での活動方針および目標
- ③論理的考動力の追求と実践

### ①校訓および教育方針に沿った活動

校訓は「質実剛健」「独立自治」である。これをわたしなりに「日々自ら考え行動し、自分自身を磨き続けること」と解釈し、選手たちに理解と実践を求めた。

また、教育方針は「洞察力」「実践力」「社会力」「精神力」の4つの力を身につけることである。これも部活動にあてはめると、以下のように解釈できる。

- ・「洞察力」：プレー中における予測判断実行。ピッチ外における気配り目配り。
- ・「実践力」：試合→練習→試合のサイクルで、強みを磨き、弱みを克服する思考と行動。
- ・「社会力」：チームスポーツを通じて、自分と他者の違いを知り、活かし方を知る。
- ・「精神力」：真剣勝負の世界に身を置き、自らを鍛え抜く。

こうしてみると、サッカーがいかに多くのことを学べるスポーツであるかが理解できる。選手たちには、「我々の部活動は、公式に認められた活動であり、恵まれた環境を与えられていることに感謝し、全力を尽くそう」と伝えるときにも、「学業と部活動を高い次元で両立することが部活動の存在意義である」とも伝えた。

## ②ピッチ内外での目標設定

ピッチ内での目標は、サッカーの原理原則に基づいて以下のように設定した。

- ・「ゴールを守り，ゴールを奪う」
- ・「3原則（運動量・球際・切替）の徹底」
- ・「いい守備からいい攻撃へ」

当時の選手たちのプレーを見てみると，サッカーの原理原則から離れて，足元の技術やパスワークに重きがおかれている印象を受けた。試合で勝つためには全員守備・全員攻撃が必要なことを伝え，練習に落とし込んでいった。

3原則の徹底とは，運動量・球際・切替の面で相手を上回ることである。監督として豊富な試合経験を積み，「多くの敗戦の理由は3原則不足によるもの」と結論付けていた。当然，練習はハードなものとなる。しかしながら，ハードな練習を重ねるには「休養」が不可欠である。週5日の活動日を変えることなく，練習および練習試合スケジュールを綿密に組んだ。

また，サッカーはロースコアのスポーツである。高校生は，得失点による精神的なゆらぎが大きいのが特徴である。簡単に失点を許しては，勝てる試合にも勝つことができない。

練習時間の多くを守備力向上にあてるとともに，意図的にボールを奪い，素早い攻撃への切り替えから相手ゴールに迫る練習を繰り返した。

1日24時間のうちの21時間がピッチ外での行動となる。その時間を管理することが，ピッチ内の3時間を充実させることにつながる。ピッチ外の目標を以下のように設定した。

- ・規則正しい生活習慣の確立
- ・礼節を身につける
- ・時間厳守 整理整頓
- ・気配り，目配り，即実行

チームで定めた目標だが，個人の意識に委ねられるものばかりである。「24時間をデザインする力」を身につけて欲しいと常に話している。

気配り，目配り，即実行とは，選手たちの人任せ体質を改善したい思いから出た言葉である。彼らの日常を観ていると「見て見ぬふりをする事」が多く，特に「雑事に関してはできる限りやりたくない」という意思が現れていた。サッカーの競技特性上，「人のために」という部分はとても大切である。落ちているゴミを拾う，練習の準備・後片付けを行うなど，「誰かがやるだろう」ではなく「気づいたらすぐに手を出す」習慣を身につけさせた。

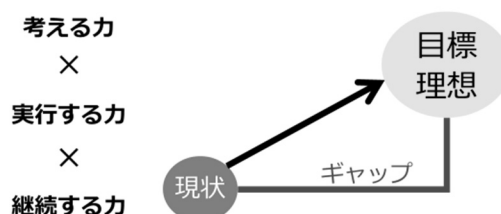
他にも各大会やリーグ戦における目標設定を行った。当時の選手たちに目標を尋ねると，「スポーツ推薦を実施している強豪校に勝ちたい」や「都大会に出場したい」などと答え，漠然としたものばかりであった。そこで，「関東大会東京都予選初戦突破」，「ユースリーグ1部優勝&地区トップリーグ昇格」といった具体的な目標を設定し，「その目標達成のためには何が必要で，いま何をしなければならないか？」をミーティング等で共有した。

こうした「目標設定」は組織改革の第一歩である。しかしながら、人はこの目標設定を忘れてしまうのも事実。毎週行うミーティングで、常に確認し続けることを肝に銘じている。

### ③論理的考動力の追求と実践

昨年、明治大学卒業生の長友佑都選手が、歴代2位タイとなる日本代表122試合出場を達成した。彼を大学時代に指導したが、特筆すべき点は「目標を設定し達成する力」であり、「失敗から学び成功へとつなげる力」であった。こうした力をわたしは「論理的考動力」と呼んでいる。この力こそ文武両道を通して身につけるものであり、日々のさまざまな活動に応用しつつ、次なるステージへと向かうことが大切だと考えている。

#### 論理的考動力の追求と実践

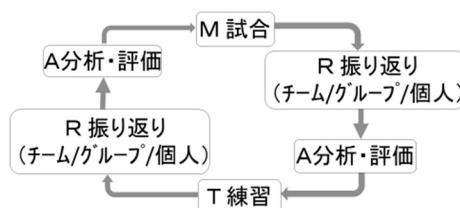


「論理的考動力」とは、目標・理想を掲げることから始まる。次に現状を認識し、目標・理想とのギャップを分析し把握する。ギャップを把握できたなら、そのギャップを克服し、目標・理想を達成するための手段・方法を考える。あとは、その手段・方法を日々実践する。そして、目標・理想を達成したら、次なる目標・理想を掲げて、全ての行程を繰り返し継続する……。言葉にすれば、誰にでもできそうなものだが、この循環を休まず継続することはとても難しい。人は往々にして、現状に満足し、更なる高みを目指そうとしなくなる。

サッカーの指導者養成講習会の中で学ぶ内容に「M-T-M メソッド」がある。簡単に言えば、試合から課題を分析・抽出し、練習に反映させて、次の試合に臨むというサイクルである。わたしはこのメソッドに「選手たちの自主的な振り返りと分析・評価」を加えて、右図のとおり「M-A-T-A-M メソッド」としている。このメソッドを実行し続けることが、「論理的考動力」そのものであり、「目標を設定し達成する力」や「失敗から学び成功へとつなげる力」を養うと考えている。

#### 論理的考動力の追求と実践

##### M-A-T-A-Mメソッド



このメソッドを更に推進するために、昨年から「スプライザ・チーム」という映像分析アプリを導入した。これは試合撮影した映像を選手間で分析・評価して共有を図り、練習や試合に活かすものである。スマートフォンを器用につかいこなす高校生にとって、受け入れやすいもののようで、業者側が驚くような使い方にまで発展している。

「論理的考動力」は、高校年代の文武両道に寄与するのはもちろんのこと、社会生活全般に応用できる力でもある。彼らは大学に進学し、その後社会へと旅立つ。高校での部活

動を通じて身につけた力が、ひとりひとりの人生を切り拓くことにつながることを想像すると、体の内側から熱いものがこみ上げてくる。

### 3. 成果と課題

#### ①競技面の成果

これまで記述した内容を実践した結果、以下の戦績を収めることができた。

加えて、2018 年から 3 つのリーグと準公式戦に参戦し、全選手公式戦出場を実現している。(補欠選手の撤廃)

2017 年度

#### 【高校】

関東大会東京都予選ベスト 16 ※初出場 創部最高成績

インターハイ東京都予選ベスト 32

全国高校選手権東京都予選ベスト 32

第 7 地区ユースリーグ 1 部優勝 ※初 (地区トップリーグ初昇格)

#### 【中学】

夏季地区大会第 3 位

夏季都大会出場 ※初

高円宮杯東京都大会出場 ※初

2018 年度

#### 【高校】

高柳選手が第 7 地区選抜メンバーとして全都地区選抜大会に出場

インターハイ東京都予選ベスト 32 ※初の 2 年連続

全国高校選手権東京都予選ベスト 32 ※初の 2 年連続

地区トップリーグ第 14 位 ※32 チーム中

#### 【中学】

T リーグ上位リーグ進出 ※初

秋季地区大会準優勝

秋季都大会出場ベスト 16 ※初出場 創部最高成績

2019 年度

#### 【高校】

地区トップリーグ第 15 位 ※32 チーム中

#### 【中学】

小野選手が東京都中体連選抜メンバーとして U-14 国際大会に出場 ※創部初

夏季地区大会優勝 ※初

夏季都大会出場

秋季地区大会第3位

秋季都大会出場 ※初の2年連続

## ②学業面の成果

学業と部活動の高い次元での文武両道を日々訴えてきたが、徐々にその成果が表れている。本校には「部活動停止制度」が存在する。定期考査で一定の成績を収めないと次の定期考査2週間前から部活動に参加できなくなる。以前は、多くの選手がこの水準を下回り、部活動に参加できないことがあった。現在は各学年の成績上位者に名を連ねる選手も出現しており、意識改革が成果を見せ始めている。

加えて、よりレベルの高い大学を目指す選手もあり、国公立大学進学者や難関私立大学への進学者も輩出している。

## ③課題と解決方法

成果が見られる一方で、課題が山積しているのも事実であり、そこから目をそむけてはならないことも承知している。その中でも特に以下の課題を克服したいと考えている。

### ・言われたことはできる 言われないとできない

これは即ち、指示待ち人間である。教育方針のひとつ「洞察力」が欠落しているとも言える。日々の行動や役割を果たす中で、もっとよりよい方法はないか、もっとできることはないかといった思考と行動が求められる。そのためにはできる限り「情報」を与えない方法が考えられるが、こちらが我慢強く待つ必要がある。

ある日、ひとりの選手が黙々と練習準備を進めていた。「なぜひとりで行っているのか？罰ゲームか？」と質問したところ、「自分で気づき、自分で行動しました。罰ゲームではないので安心して欲しい」と答えた。わたし自身が知らず知らずのうちに、彼らの行動形態を決めつけてしまっていたと深く反省させられた瞬間だった。この彼の行動をミーティングで発表し、進むべき方向性を示すことができた。

### ・根強い現状維持思考～井の中の蛙状態

選手たちは一定の基準をクリアすれば明治大学に進学できる。この状況が彼らの挑戦心に影響を与えているのではないかと日々の練習等を通じて感じている。この状態から抜け出すためには、「上には上がいる」ということを理解させる必要がある。高偏差値で且つ強いチームとの練習試合や他県チームと対戦できる大会に出場する等、さまざまな方法を通じて、選手たちに「外からの刺激」を与えるようにしている。他にも、選手たちからの提案や挑戦を促進することで、彼らの挑戦心に火を点けることに腐心している。

#### ・二者択一の思考と行動

勉強か部活か。「部活動停止制度」に代表される二者択一の思考と行動が蔓延している。現代はグローバル化が進む中、多様な価値観が存在し、「これだけやっていたらいい」という状況ではない。そのような状況が加速する中で、彼らにどのような力を育ませていくのか。わたしは「24時間をデザインし、論理的考動力を発揮する」ことで、いくつもの事柄を同時に進めていくことができると考えている。例えば、「他大学受験を目指すので、部活動から早めに身を引く」ではなく、「目標達成から逆算し、計画を立案し、試行錯誤しながら実行する」ことで、「日々の文武両道を通じて、部活動も受験も目標を達成する」ことは可能になる。サッカー部員には「日常を変える」ことが成長につながる唯一の方法と伝え続けている。

#### 4. 最後に

指導者として、人間として、将来を担う人材と接する際に、大切にしている言葉がある。

「すぐ役立つことはすぐ役立たなくなる」

「学ぶことをやめたら教えることをやめなければならない」

「共に学び、共に歩む」

高校生や中学生は日本の宝であり、世界の宝。そうした彼らにだからこそ、時に厳しく、時に温かく、高いレベルを要求し続けることが求められる。しかしながら、人の成長には一定の時間が必要であり、トライ＆エラーを続けることが大切になる。

これからも彼らと共に歩み、共に学び、一緒に成長していけたらと感じている。